

本紙はご自由にお持ち帰り下さい


**かんたん！
ベイクドズッキーニ**

トマトやチーズと相性抜群のズッキーニ。
その両方を使った、簡単レシピをご紹介します。

■材料
ズッキーニ1本
ミニトマト3~5個
スライスチーズ2枚
オリーブオイル適量
塩コショウ少々

■作り方
①ズッキーニは2cm、ミニトマトは1cmくらいの輪切りにしておく。
②温めたフライパンにオリーブオイルをひいたらズッキーニを両面焼く。ミニトマトも軽く焼く。
③フライパンの中で、ズッキーニの上にミニトマトを乗せ、その上からちぎったスライスチーズをかぶせる。フタをしてチーズが溶けるの待つ。
④チーズが溶けたら火を止め、仕上げに塩コショウをふりかけて完成。

こんな食べ方もおすすめ！
まだ花がついている状態で（通常の収穫よりもさらに早くに）収穫すれば、高級食材の「花ズッキーニ」になる。天ぷらなどにするとおいしい。花単体をもぎ取って食べることもできるので、授粉で取ったおばなを再利用すると、無駄なくズッキーニを楽しむことができる。



6-3 **カネコ種苗株式会社**

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**かんたん！
ベイクドズッキーニ**

トマトやチーズと相性抜群のズッキーニ。
その両方を使った、簡単レシピをご紹介します。

■材料
ズッキーニ1本
ミニトマト3~5個
スライスチーズ2枚
オリーブオイル適量
塩コショウ少々

■作り方
①ズッキーニは2cm、ミニトマトは1cmくらいの輪切りにしておく。
②温めたフライパンにオリーブオイルをひいたらズッキーニを両面焼く。ミニトマトも軽く焼く。
③フライパンの中で、ズッキーニの上にミニトマトを乗せ、その上からちぎったスライスチーズをかぶせる。フタをしてチーズが溶けるの待つ。
④チーズが溶けたら火を止め、仕上げに塩コショウをふりかけて完成。

こんな食べ方もおすすめ！
まだ花がついている状態で（通常の収穫よりもさらに早くに）収穫すれば、高級食材の「花ズッキーニ」になる。天ぷらなどにするとおいしい。花単体をもぎ取って食べることもできるので、授粉で取ったおばなを再利用すると、無駄なくズッキーニを楽しむことができる。



6-3 **カネコ種苗株式会社**

本紙はご自由にお持ち帰り下さい


**かんたん！
ベイクドズッキーニ**

トマトやチーズと相性抜群のズッキーニ。
その両方を使った、簡単レシピをご紹介します。

■材料
ズッキーニ1本
ミニトマト3~5個
スライスチーズ2枚
オリーブオイル適量
塩コショウ少々

■作り方
①ズッキーニは2cm、ミニトマトは1cmくらいの輪切りにしておく。
②温めたフライパンにオリーブオイルをひいたらズッキーニを両面焼く。ミニトマトも軽く焼く。
③フライパンの中で、ズッキーニの上にミニトマトを乗せ、その上からちぎったスライスチーズをかぶせる。フタをしてチーズが溶けるの待つ。
④チーズが溶けたら火を止め、仕上げに塩コショウをふりかけて完成。

こんな食べ方もおすすめ！
まだ花がついている状態で（通常の収穫よりもさらに早くに）収穫すれば、高級食材の「花ズッキーニ」になる。天ぷらなどにするとおいしい。花単体をもぎ取って食べることもできるので、授粉で取ったおばなを再利用すると、無駄なくズッキーニを楽しむことができる。



6-3 **カネコ種苗株式会社**

本紙はご自由にお持ち帰り下さい


**かんたん！
ベイクドズッキーニ**

トマトやチーズと相性抜群のズッキーニ。
その両方を使った、簡単レシピをご紹介します。

■材料
ズッキーニ1本
ミニトマト3~5個
スライスチーズ2枚
オリーブオイル適量
塩コショウ少々

■作り方
①ズッキーニは2cm、ミニトマトは1cmくらいの輪切りにしておく。
②温めたフライパンにオリーブオイルをひいたらズッキーニを両面焼く。ミニトマトも軽く焼く。
③フライパンの中で、ズッキーニの上にミニトマトを乗せ、その上からちぎったスライスチーズをかぶせる。フタをしてチーズが溶けるの待つ。
④チーズが溶けたら火を止め、仕上げに塩コショウをふりかけて完成。

こんな食べ方もおすすめ！
まだ花がついている状態で（通常の収穫よりもさらに早くに）収穫すれば、高級食材の「花ズッキーニ」になる。天ぷらなどにするとおいしい。花単体をもぎ取って食べることもできるので、授粉で取ったおばなを再利用すると、無駄なくズッキーニを楽しむことができる。



6-3 **カネコ種苗株式会社**

野菜の育て方 6-3 ズッキーニ (裏面)